

Wie Partner einander bewegen – Partnerschaftliche Effekte auf die körperliche Aktivität



Sally Di Maio¹, Christina Roitzheim¹, Katalin Kappe¹, Diana Hilda Hohl¹, Jan Keller¹, Nina Knoll¹, Silke Burkert²

1) Freie Universität Berlin 2) Charité-Universitätsmedizin Berlin

Theori

 Mangelnde Bewegung hat schwerwiegende gesundheitliche Folgen [1]

- Gegenmaßnahme: ausreichend moderat bis anstrengende körperliche Aktivität [2; 3]
- Körperliche Aktivität hängt zusammen mit:
- Sozialen Austauschprozessen in Partnerschaften [4; 5]
- Individuellen Ressourcen wie Selbstwirksamkeitserwartung [6]



Wie hängen die körperliche Aktivität &



(1) Geleistete soziale Unterstützung



Ausgeübte soziale Kontrolle



ragestel

Selbstwirksamkeitserwartung

innerhalb von Partnerschaften zusammen?

Methode

TO

Erhebung der Prädiktoren











Statistische Analyse: Mehrebenenmodell: Akteur-Partner-Interdependenzmodell [7]

tich

S

N = 346 gesunde 9 Paare

Alter (in Jahren):

19 bis 80

 $\Omega = 36.83$; SD = 15.39

 $^{\circ}$ M = 39.13; SD = 15.64

Beziehungsdauer (in Jahren): 0.58 bis 58

M = 10.71; SD = 12.20

M (SD) in min M(SD)-3.10+ 63.32 (29.75) Soziale Unterstützung 2.69 (1.22) 3.14+ Körperliche Aktivität Soziale Kontrolle 1.79 (1.11) isse 3.70 (0.92) Selbstwirksamkeitserwartung <.4₆* gep **3.68*** 3.09* Soziale Unterstützung 2.72 (1.25) -3.51× 1.91 (1.21) Körperliche Aktivität Soziale Kontrolle 3.89 (0.90) Selbstwirksamkeitserwartung 59.39 (23.74) † p < .10; * p < .05; unstandardisierte Koeffizienten

<u>imitatione</u>

Insgesamt sehr aktive Stichprobe: Tragen der Bewegungsmesser: Reaktivität?

- Baseline-Erhebung: Keine Kontrolle der vorherigen körperlichen Aktivität
- Kaum Ausübung sozialer Kontrolle: **Soziale Erwünschtheit?**



Geschlechterunterschiede der sozialen Austauschprozesse:

→ ♂, jedoch nicht umgekehrt

T: Unterstützung förderlich, Kontrolle hinderlich

Selbstwirksame Partner tendieren dazu, sich gegenseitig in ihrer körperlichen Aktivität zu fördern (♀← →♂)

